www.tribune.kharkov.ua



ТРИБУНА трудящих

4 грудня 2010 р.
Субота
№95
(8656)

Заснована 18 липня 1937 року | ГАЗЕТА ХАРКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЛЯ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОСТОЯННЫХ КОМИССИЙ СТАЛО МЕНЬШЕ...

Второе пленарное заседание I сессии Харьковского районного совета VI созыва состоялось 2 декабря в большом зале ХРГА.

Депутатами были рассмотрены вопросы: регламент Харьковского райсовета, создание и утверждение постоянных депутатских комиссий и их составов, утверждение отчета о выполнении районного бюджета за девять месяцев текущего года и внесение изменений и дополнений к решению районного совета от 12 мая 2010 года «О районном бюджете на 2010 год». На сессии присутствовало 53 депутата. В президиуме — глава Харьковской райгосадминистрации Виталий Збукарь, председатель райсовета Михаил Третяк, заместители главы районного совета Виктор Никуленко и Елена Покровская.

В соответствии с п. 2 ч.1 ст. 47 Закона Украины «О местном самоуправлении в Украине» районный совет вынес решение — создать постоянные комиссии районного совета:

— по вопросам регламента, депутатской деятельности, местного самоуправления, законности и связей с объединениями граждан;

— по вопросам бюджета;

— по вопросам социально-экономического развития района, предпринимательства и малого бизнеса;

— по вопросам совместной собственности территориальных громад, градостроения, жилищно-коммунального хозяйства и топливно-энергетического комплекса;

— по вопросам аграрной политики, земельных отношений, экологии и природных ресурсов;

— по вопросам охраны здоровья и социальной защиты населения;

— по вопросам образования, культуры, молодежной политики, физической культуры и спорта.

Число комиссий сократилось — раньше их было девять. Утвержденные голосованием комиссии возглавили соответственно: Владислав Заколодяжный, Владислав Новиков, Валерий Поколодный, Валерий Вереитинов, Игорь Беднов, Юрий Шматько, Виктор Шептура.

При обсуждении кандидатур членов комиссий депутат Наталья Коханова (фракция «Всеукраинское объединение «Батькивщина») выступила с заявлением, что ее не устраивает членство в комиссии по вопросам охраны здоровья и соцзащиты, так как она подавала заявление, в котором изъявляла желание быть членом комиссии по вопросам аграрной политики, земельных отношений, экологии и природных ресурсов. Наталья Станиславовна подчеркнула, что берет самоотвод. Депутаты в целом утвердили список членов постоянных комиссий, при этом глава райсовета Михаил Третяк отметил, что замечание Натальи Кохановой обязательно будет учтено.

Перед слушанием отчета о выполнении бюджета района на короткое заседание в малый зал ХРГА были приглашены члены бюджетной комиссии и руководители профильных структур. После 15-минутного заседания комиссии глава комиссии Владислав Новиков выступил перед депутатами с коротким заявлением о том, что у членов комиссии замечаний по поводу отчета нет.

С отчетом о выполнении районного бюджета за 9 месяцев 2010 года перед депутатами выступила начальник финансового управления Харьковской районной госадминистрации Наталья Меуш. Докладчик отметила, что доходная часть бюджета составляет 52 млн. грн., что составляет 102,6% от запланированного. Наталья Викторовна подчеркнула, что основным источником пополнения бюджета остается подоходный налог с физических лиц — 92% всех поступлений.

За текущий год в полном объеме и своевременно выплачивалась заработная плата, социальные выплаты, производились расчеты за энергоносители, в необходимом объеме была профинансирована летняя оздоровительная кампания детей, в том числе льготных категорий. В соответствии со ст. 80 Бюджетного Кодекса и ст. 43 Закона Украины «О местном самоуправлении в Украине» депутаты районного совета утвердили отчет о выполнении районного бюджета за 9 месяцев 2010 года с приложениями. Затем Наталья Меуш выступила с предложением внести изменения в решение XXXIV сессии Харьковского районного совета V созыва от 12.05. 2010 г. «О районном бюджете на 2010 год». Все предложенные изменения в бюджет депутаты поддержали единогласно.

В завершение работы второго пленарного заседания первой сессии Харьковского районного совета VI созыва перед депутатами выступил руководитель ХРГА Виталий Збукарь. Глава района предложил депутатам взять на вооружение опыт областного совета в решении некоторых организационных вопросов и заверил присутствующих, что все замечания, которые были сделаны депутатами в ходе сессии, будут учтены и отдельно рассмотрены. На этом I сессия Харьковского районного совета VI созыва завершила свою работу.

Ольга ПОПОВА,
фото Марии ЗАЙЦЕВОЙ

Вітаємо!

Шановні працівники статистики!

Щиро вітаємо вас із професійним святом.

Своєю повсякденною наполегливою та кропіткою працею ви відтворюєте багатобарвну і водночас достовірну картину усіх сфер життєдіяльності суспільства.

Ваша праця та високі фахові здобутки і професіоналізм користуються незмінною повагою в суспільстві та відіграють значну роль у формуванні та прискоренні позитивних процесів суспільного розвитку.

Бажаємо вам доброго здоров'я, щастя, благополуччя, достатку, нових успіхів і досягнень на благо нашого району і всієї України!

Голова Харківської райдержадміністрації В.П. ЗБУКАР

Голова Харківської районної ради М.В. ТРЕТЯК

Вакансія

Управління агропромислового розвитку Харківської районної державної адміністрації оголошує **конкурс на заміщення вакансії головного спеціаліста** відділу організації виробництва, переробки, маркетингу сільськогосподарської продукції.

Претендент на заміщення посади повинен:

— мати повну вищу освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем магістра, спеціаліста;

— вільно володіти державною мовою та працювати на комп'ютері;

— післядипломна освіта у сфері управління: спеціаліст, магістр державного управління за відповідною спеціалізацією;

— стаж роботи за фахом у державній службі на посаді провідного спеціаліста не менше 3-х років, або загальний стаж роботи у державній службі за фахом не менше 5-ти років, або стаж роботи за фахом в інших сферах економіки не менше 7-ми років.

Прийом документів для участі в конкурсі — протягом місяця з дня опублікування оголошення.

Детальну інформацію про умови конкурса можна отримати в управлінні агропромислового розвитку Харківської районної державної адміністрації (м. Харків, Комсомольське шосе, 52, приймальня, тел. 370–00–49).

Конкурсна комісія

До відома підприємств, установ та організацій Харківського району

Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо строків виплати заробітної плати» від 23.09.2010 р. №2559-VI, внесено зміни до Кодексу Законів про працю України, а також до статті 24 Закону України «Про оплату праці». А саме:

— заробітна плата виплачується працівникам регулярно в робочі дні у строки, встановлені колективним договором або нормативним актом роботодавця, погодженим з виборним органом первинної профспілкової організації чи іншим уповноваженим на представництво трудовим колективом органом (а в разі відсутності таких органів — представниками, обраними і уповноваженими трудовим колективом), але не рідше двох разів на місяць через проміжок часу, що не перевищує шістнадцяти календарних днів, та не пізніше семи днів після закінчення періоду, за який здійснюється виплата;

— розмір заробітної плати за першу половину місяця визначається колективним договором або нормативним актом роботодавця, погодженим з виборним органом первинної профспілкової організації чи іншим уповноваженим на представництво трудовим колективом органом (а в разі відсутності таких органів — представниками, обраними і уповноваженими трудовим колективом), але не менше оплати за фактично відпрацьований час з розрахунку тарифної ставки (посадового окладу) працівника.

У зв'язку з цим просимо керівників (бухгалтерів) підприємств, установ та організацій Харківського району внести зміни до змісту колективного договору в частині «Оплата праці». Реєстрацію змін провести в управлінні праці та соціального захисту населення Харківської районної державної адміністрації (адреса: м. Харків, пр-т Гагаріна, 157-А, к. 28, телефон для довідок 721–18–99).

С. В. ЛУДАН, заступник начальника управління праці та соціального захисту населення

■ Талант

Я просто люблю Украину

Фотоконкурс «Пізнай свій край», инициированный Харьковским районным советом, завершился. Компетентным жюри были рассмотрены десятки фоторабот, которые прислали на конкурс любители и профессионалы.

Фотография считается одним из самых интересных увлечений. Замечательное хобби, которое позволяет запечатлеть красоту природы, гармонию и парадоксы жизни, чувства и эмоции, исторические события... Не случайно, взяв один раз в руки фотоаппарат, многие заболевают этим надолго, чаще — на всю жизнь.



Сегодня, когда большинству из нас доступна цифровая фототехника, число приверженцев этого хобби резко возросло, да и контингент фотографов-любителей стал разнообразнее. Фотографией увлекаются школьники и домохозяйки, студенты и рабочие, пенсионеры и военные... Так и наши герои — младшей участнице исполнилось 15 лет, а самый старший давно разменял восьмой десяток.

На церемонии награждения победителей районного фотоконкурса присутствовали председатель Харьковского районного совета Михаил Третяк и первый заместитель главы Харьковской райгосадминистрации Виталий Терещенко.

— Я хочу поблагодарить всех, кто принял участие в нашем конкурсе и поздравить победителей, — обратился к присутствующим Михаил Третяк. — В конкурсе приняли участие 27 человек, и для начала это очень неплохо, если учесть, что у нас прошли выборы, и мы в предвыборной суете не успели провести более масштабную презентацию этого проекта и вовремя подвести итоги конкурса. Хочу отдельно поблагодарить победителей — вы лучшие, вы настоящие энтузиасты и специалисты, и мы можем гордиться, что у нас есть такие люди. Ваши работы мы разместили на сайте администрации, где ими могут полюбоваться все гости странички. Этот конкурс станет традиционным — мы хотим с вашей помощью показать, что есть прекрасного и интересного в Харьковском районе, и увидеть красоту нашего края вашими глазами. В планах — создать красочный фотоальбом района, и ваши работы, которые будут в нем опубликованы, обязательно будут подписаны, и ваши имена тоже войдут в историю Харьковского района.

Виталий Терещенко в своем выступлении подчеркнул, что даже в самом названии конкурса скрыт определенный смысл — познать свой край люди смогут, глядя на Харьковский район глазами настоящих мастеров.

— Как бы пафосно это ни звучало, но любовь к Родине начинается с любви к своему дому, поселку, району, — отметил Виталий Сергеевич. — И вы своим талантом прививаете любовь к родному краю людям, даже сами не догадываясь порой об этом. Я вас поздравляю и желаю вам и в дальнейшем быть участниками и победителями нашего фотоконкурса и других соревнований, вплоть до международных.



Одна из работ обладателя «Гран-при» конкурса Андрея Засыпко

В тематической категории «Краєвид» дипломы I, II и III степеней получили Кирилл Борцов, Владислав Гребенюк и Людмила Дьяченко. В категории «Историко-культурные объекты» — соответственно Юрий Мищенко, Алена Антонова и Анастасия Карсекина. И, наконец, в категории «Визитная карточка населенного пункта» — Алексей Самойленко, Анна Мельник и Татьяна Коршунова. Диплом «Гран-при» был торжественно вручен Андрею Засыпко.

— Конечно, приятно стать победителем, — говорит Андрей Евгеньевич. — Фотографией я увлекаюсь с 1986 года, но серьезно стал заниматься семь лет назад. Я учредитель двух фотоклубов в Харькове.

На вопрос, почему он, житель Харькова, решил принять участие в районном конкурсе, победитель ответил просто: «Потому что я люблю Харьковский район, Харьковскую область, и вообще, я просто люблю Украину»...

Ольга ПОПОВА, фото автора

КРАСНАЯ ЛЕНТОЧКА — НАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАСЛОН



Виктория СТЕПКОВА

■ Мероприятие

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом. В этот день миллионы людей во всем мире прикрепляют к одежде красные ленточки, как символ борьбы с этим страшным заболеванием.



Максим Раскопа общается со школьниками

Украина занимает одно из первых мест в Европе по темпам распространения ВИЧ-инфекции. Количество украинцев, которые живут с ВИЧ/СПИДом, достигает более 100 тысяч человек, среди них свыше 10 тысяч — дети. Ежедневно ВИЧ-инфекция поражает около 40 граждан страны, 8 — умирает от СПИДа. Именно поэтому так важны любые действия, направленные на профилактику этого страшного заболевания, и в первую очередь — среди молодежи.

30 ноября и 1 декабря во многих школах Харьковского района прошли мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом.

В Коротычанском лицее организовывать и проводить акцию «Діти про- ти СНІДу» помогали члены местной школы волонтеров. Они готовили плакаты, раздавали школьникам и учителям красные ленточки, беседовали не только со школьниками, но и с родителями, отвечали на вопросы. К волонтерам в этот день обращались не только старшеклассники, для которых и готовилась эта акция, но и ученики средней школы, и даже младшеклассники. Малышей, например, интересовал вопрос, что означает красная ленточка, откуда пошла традиция ее носить.



Акція «Ти проти СНІДу? Приєднуйся!» у Будянському ліцеї

В Будянском технологическом лицее учащиеся 9—11 классов провели акцию «Ти проти СНІДу? Приєднуйся!». Кроме самих старшеклассников в акции принимали участие учителя творческой группы Харьковского района и врач-нарколог Николай Гарагуля. Кроме официальной части, во время которой ребята прослушали лекцию о том, что такое СПИД и как уберечься от этого заболевания, была еще и неофициальная. Участницы школьного хореографического ансамбля исполнили танец со свечами, посвященный памяти умерших от СПИДа. А также ребята представили мини-спектакль, который должен был напомнить всем о хрупкости и ценности человеческой жизни. После чего все участники акции прикрепили к символическому стенду красные ленточки. Как рассказала директор лицея Валентина Казило, и наглядную агитацию, и сценарий выступления готовили сами старшеклассники. Хочется верить, что такое посильное участие в деле борьбы со СПИДом поможет им сформировать правильное отношение к своему здоровью.

Для ребят-волонтеров это уже не первое мероприятие, направленное на профилактику вредных привычек и пропаганду здорового образа жизни. Как рассказала руководитель школы волонтеров Лилия Гриценко, ребята проходили специальные тренинги по программе «Равный — равному», что позволяет им грамотно отвечать на самые сложные вопросы. Именно такая форма общения, когда темы, касающиеся сексуального воспитания, молодежной культуры, обсуждают не со взрослыми, а с ровесниками, на понятном и доступном языке, дает наилучший эффект.

Но гораздо большим «агитационным эффектом» обладает непосредственное общение с теми, кто лично столкнулся со СПИДом. Бывшего наркозависимого Максима Раскопу судьба уберегла от инфицирования этой болезнью, несмотря на то, что он долгое время находился в группе риска. Но то, что многие его друзья и знакомые оказались не только ВИЧ-инфицированными, но и больными СПИДом, оказало на парня такое сильное влияние, что он нашел в себе силы отказаться от своей пагубной привычки. Несмотря на то, что это далось ему с огромным трудом. И теперь он на примере собственной жизни старается предостеречь тех, кого любопытство и недостаток информации могут подтолкнуть попробовать наркотик. В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом Максим встретился со школьниками Мерефы, Безлюдовки, Русских Тишков.

Все эти разные мероприятия были объединены одной общей целью — уберечь наших детей от страшной опасности, против которой еще не изобретены вакцины и лекарства. А единственным действенным способом борьбы пока остаются профилактика, разъяснительная работа и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Спілкуємося з громадськими організаціями

■ Закон є закон

У Харківській об'єднаній державній податковій інспекції відбулася зустріч з представниками громадських організацій Харківського району за участю в. о. начальника ДПІ — Ірини Зарудної на тему: «Прийняття Бюджетного та Податкового кодексів України та їх впровадження у 2011 році — це перехід до Податкової реформи, реалізації масштабних національних проектів».

Розпочинаючи зустріч, Ірина Зарудна зауважила, що податківці, співпрацюючи з громадськими організаціями, завжди відчувають підтримку позиції органів ДПС, конструктивний підхід та державницький погляд на податкову політику уряду країни.

Сьогодні, наголосила Ірина Зарудна, обговорюючи проект Податкового Кодексу України, податківці впевнені, що впровадження його буде сприяти поверненню довіри міжнародних фінансових організацій, відновленню системи відшкодування ПДВ, прискоренню можливості сформувати головний кошторис України — Державний бюджет на 2011 рік та здійснити перегляд соціальних стандартів для найбільш вразливих верств населення.

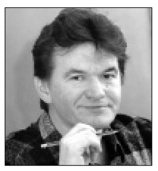
Представники громадських організацій району дали позитивну оцінку роботи податківців щодо роз'яснення положень проекту Податкового кодексу, запевнили, зі свого боку, у всілякому сприянню донесення актуальних питань діяльності органів державної податкової служби.

Підводячи підсумок зустрічі, Ірина Зарудна висловила впевненість, що ключовими умовами успіху курсу реформ стане проведення у 2010 році Бюджетної та Податкової реформи.

Відділ масово-роз'яснювальної роботи та звернень громадян Харківської ОДПІ

Нова генерація

ЧУТИ БИТТЯ СПОРІДНЕНИХ СЕРДЕЦЬ



Василь ЧИГРИН, фото автора

Розмови про створення Ліги старшокласників Харківського району можна було чути протягом двох останніх років, та реальне наповнення ця учнівська самоврядна організація набула лише цього року.

Вибори «по-справжньому»

До постійних виборів як важливої громадянської процедури будь-якого демократичного суспільства в Україні звикли не лише дорослі, а й діти. Ще з шкільної лави, у рамках учнівського самоуправління, вони обирають президентів своїх шкільних республік, лідерів самоврядування, очільників громадського руху. Подібні вибори «по-справжньому» привчають підростаюче покоління до важливих особливостей «дорослого» життя, налаштовуючи на продуктивну, ефективну й відповідальну роботу.

Лідерами учнівського самоврядування обирають найдостойніших, тих, хто не лише може повести за собою, а й запропонувати комплексну програму змістовного, цікавого і насиченого подіями життя — як альтернативу сірій, сонливій і невизначеній шкільній буденності.

Кілька років тому Олександру Чернобаю товариші довірили очолити свій шкільний союз «Райдуга» і не пошкодували. Самоврядна шкільна система в Пономаренках запрацювала настільки активно і яскраво, що про неї почали активно говорити вже на районному рівні. Щось подібне вирішили створити і в Передмісті, скоординувавши роботу усіх шкільних об'єднань, долучивши соціально активних учнів в найрізноманітніших сферах діяльності — громадській, соціальній, економічній, правовій, патріотичній, спортивній і т. д.

Саме так близько двох років тому виникла ідея створити Лігу старшокласників Харківського району. Значний період часу пішов на підготовчу роботу, якою активно займалася куратор проекту Анна Гаргун, методист ІМЦ відділу освіти ХРДА.

Почни з себе

У жовтні на районній установчій конференції в Південному Сашу Чернобая було обрано президентом Ліги старшокласників. Звичайно, перш за все, враховувалися особистісні якості лідера — освіченість, ерудованість, вміння організувати процес, комунікабельність. Та, мабуть, найголовнішою причиною такого одностайного вибору стала надзвичайна вимогливість Сашка до самого себе. Пропонуючи щось, ініціюючи, вимагаючи від інших, потрібно, перш за все, власним прикладом показувати можливість здійснення якихось намірів. Чернобай якраз і є прикладом для наслідування в навчанні, поведінці, відповідальному ставленні до справи.

Життя як насолода

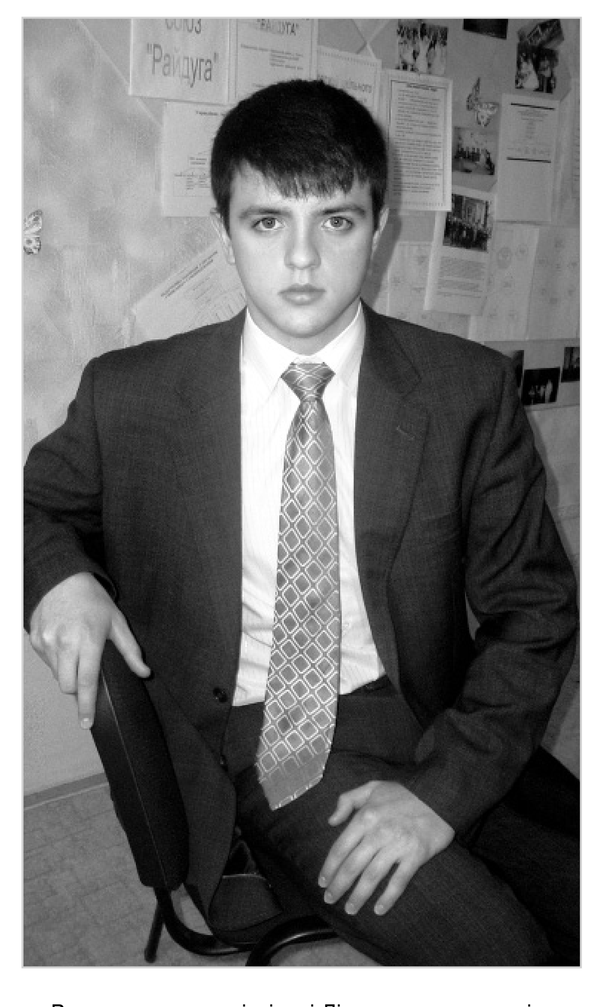
Активний спосіб життя завжди був головним принципом діяльності Олександра Чернобая і в школі, і поза нею.

— Ну як можна марнувати дні, бути байдужим до всього, що оточує тебе, — каже Саша. — Жити треба цікаво, обов'язково роблячи якусь користь для оточуючих. Саме від результатів своєї повсякденної діяльності можна отримувати справжню насолоду і задоволення.

А ще, на думку Сашка, у будь-якій справі важливо мати багато однодумців, розуміти один одного і навіть чути биття споріднених сердець. Тоді все вийде.

Почути ближнього

Зрозуміти оточуючих, збагнути їхні проблеми, труднощі, переживання, захоплення, радощі — це один із пріоритетів діяльності Ліги старшокласників Харківського району. До неї входять 6 тематичних учнівських центрів Передмістя, об'єднаних за відповідними напрямками роботи, співзвучними з назвами цих центрів — «Патріот», «Феміда», «Милосердя», «Естет», «Еколог», «Спорт і здоров'я». Створено також і Департамент зв'язку із засобами масової інформації.



Вже за три останні місяці Ліга старшокласників заявила про себе кількома досить яскравими акціями. Це районні чемпіонати шкільних футбольних команд та інтелектуальних ігор «Що? Де? Коли?», екологічні акції, тематичні зустрічі, творчо-пізнавальний проект «Перлини рідного краю» та ін. Зараз йде активна підготовка до районного фестивалю команд КВК, конкурсу «Лідер року». Швидко плине час за цікавою, змістовною й корисною роботою.

Дещо про любов

Коли тобі 17 і все життя ще попереду, і ти, здається, ладен весь світ перевернути для досягнення світлої мети — саме в цей період раптово приходить до юнаків те перше почуття, яке бентежить душу, ятрить серце, не дає спокійно спати...

«Любовь — контраст земных желаний,
Что нас терзают по ночам.
Букет душистый грешных маний,
Что также часто снятся нам...»

Відчувши вперше в житті це дивовижне почуття, Сашко збагнув, що змінився, подорослішав, став кожною клітинкою свого організму відчувати розмаїття життєвих барв і емоцій. І тоді почали народжуватися поетичні рядки...

«Любовь — великая награда,
Ее же дарят без заслуг.
Любовь — это души отрада,
Что заполняет все вокруг...»

За досить короткий термін подібних віршів набралося кілька десятків, і в хлопця вже виникло бажання об'єднати їх у невеличку збірку, щоб видати її як данину першому глибокому юнацькому почуттю.

Про сенс буття

На порозі великого життя особливо важливо пам'ятати про сенс людського буття. Цю істину для себе Саша Чернобай збагнув давно, і тому чітко керується нею на шляху до своєї мети. Він ерудований, комунікабельний, щирий і відвертий. А це надзвичайно важливо в наш насичений інформаційними технологіями час. Не дарма ж сьогодні такою поширеною стала крилата фраза: «хто володіє інформацією, той оволодіє цілим світом». Саме тому герой нашого сьогоднішнього нарису вирішив пов'язати своє майбутнє з цією сферою суспільного життя, плануючи вступити на відділення журналістики ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Здається, він вже знайшов свою «нитку Аріадни». Тепер би не втратити її, не випустити з рук!.. І вона допоможе знайти вірний шлях, як допомогла колись вийти зі складного лабіринту легендарному Тесею.

СЕС інформує

Грип — не звичайна застуда

Всесвітня організація здоров'я передбачає в період сезонної епідемії грипу в Україні в 2010—2011 роках захворюваність на рівні 3,5 млн. людей на період можливої сезонної епідемії грипу в Україні в 2010—2011 роках.

Про це на прес-конференції повідомила головний лікар центральної санітарно-епідеміологічної станції Любов Некрасова. За її статистичними даними за період з 29.10.2009 р. по 21.03.2010 р. в Україні грипом та ГРВІ захворіло 7,7 млн. людей, померло 1126 людей. В Харківському районі за період з 15.11.2010 р. по 19.11.2010 р. зареєстровано 537 випадків захворювань гострими респіраторними інфекціями, з них 40% складають учні загальноосвітніх закладів, 17% — діти дитячих дошкільних закладів.

Головний інфекціоніст С. Крамарев прогнозує найбільшу активність в сезон 2010—2011 рр. 3-х штамів грипу: каліфорніійський грип А (H1N1), вірус грипу H3N2 та вірус грипу В. Всі ці типи вірусу на сьогодні введені в вакцини і будуть рекомендовані для профілактики грипу.

Вакцинація — найбільш ефективний засіб профілактики грипу, після її проведення захворювання на грип можливе, проте перебіг його протікає в легкій формі без виникнення вторинних інфекцій та розвитку тяжких ускладнень. Є ціла категорія людей з підвищеним ризиком розвитку ускладнень та смертності, пов'язані з захворюванням на грип, а саме: маленькі діти; люди похилого віку, (понад 90% випадків смерті, пов'язаних з захворюваннями на грип, припадає на людей у віці 65 років та старше); особи, що страждають на різні захворювання (інфекції дихальних шляхів, хронічні захворювання серцево-судинної та дихальної систем, нирок, центральної нервової системи, онкологічні захворювання, порушення обміну речовин та інші).

Вакцинація дітей на 77,1% попереджує захворювання на грип. В Україні зареєстровані та дозволені до застосування наступні вакцини для профілактики грипу:

— **ВАКСІГРИП/VAXIGRIP спліт-вакцина для профілактики грипу інактивована рідка**, суспензія для ін'єкцій по 0,25 мл або 0,5 мл у шприцах №50; по 0,5 мл в ампулах №20; по 5 мл у флаконах №1, виробництва sanofi pasteur S. A., Франція, сертифікат про державну реєстрацію №65/07-300200000 від 27.09.07 р., термін дії до 27.09.12 р.;

— **FLUARIX™/ФЛЮАРИКС™ інактивована спліт-вакцина для профілактики грипу**, суспензія для ін'єкцій по 0,5 мл у одноразовому шприці №1, №10, №20; по 0.5 мл в ампулах скляних №10, №50 та №100; по 5 мл у мультидозових флаконах №10, №20 та №50, виробництва GlaxoSmithKline Biologicals Branch of SmithKline Beecham Pharma GmbH & Co.KG, Німеччина, сертифікат про державну реєстрацію №122/08-300200000 від 09.07.08 р., термін дії до 09.07.13 р.;

— **ІНФЛУВАК®/INFLUVAC® вакцина для профілактики грипу, поверхневий антиген, інактивована**, суспензія для ін'єкцій по 0,5 мл в одноразових шприцах №1 або №10, виробництва Abbot Bio1ogica1s B. V., Нідерланди, сертифікат про державну реєстрацію №121/08-300200000 від 13.08.10 р., термін дії до 22.09.13 р.;

— **ГРИППОЛ® НЕО вакцина для профілактики грипу тривалентна інактивована субодинична ад'ювантна**, суспензія для внутрішньом'язового і підшкірного введення по 0,5 мл (1 доза) у шприцах №1, виробництва ТОВ «Фарма Лайф», Україна (фасування з форми «in bulk» виробництва ТОВ «Фармацевтична компанія «Петровакс», Росія), сертифікат про державну реєстрацію №822/10-300200000 від 16.09.10 р., термін дії до 16.09.15 р.;

— **ГРИППОЛ® ПЛЮС Вакцина для профілактики грипу тривалентна інактивована полімер-субодинична**, суспензія для внутрішньом'язового і підшкірного введення по 0,5 мл (1 доза) у шприцах №1, виробництва ТОВ «Фарма Лайф», Україна (фасування з форми «in bulk» виробництва ТОВ «Фармацевтична компанія «Петровакс», Росія), сертифікат про державну реєстрацію №823/10-300200000 від 16.09.10 р., термін дії до 16.09.15 р.

Вакцини можна придбати в аптечній мережі м. Харкова та зробити щеплення проти грипу у лікувально-профілактичному закладі за місцем мешкання.

Керівникам лікувально-профілактичних закладів, районним спеціалістам, медичним працівникам провести додаткові санітарно-освітні заходи серед населення по профілактиці грипу в засобах масової інформації, радіовузлах та радіоточках на ринках, авто- та залізничних станціях, на підприємствах, дитячих оздоровчих закладах та школах, відділених лікарень та ФАПах, аптеках, а також проводити індивідуальні бесіди на прийомах у лікаря, а також при викликах лікаря до хворого.

Наглядну агітацію та консультацію з приводу імунізації проти грипу можна отримати в районній санітарно-епідеміологічній станції та лікувально-профілактичних закладах району.

Т. О. МАСАЛОВА, головний державний санітарний лікар Харківського району
В. Ф. ШКУРА, лікар-санолог



■ *Знаете ли вы...*

Упражнения с гантелями

(Продолжение. Начало в №93.)

Упражнения с гантелями — основная составляющая комплекса упражнений, выполняемого в домашних условиях.

Так как очень много людей тренируются дома и учитывая тот фактор, что в большинстве случаев спортивным снарядом в домашних условиях выступают только разборные гантели, то считаем рациональным предоставить здесь список, из которого вы сами сможете составить себе комплекс упражнений с гантелями.

Бицепс. Сгибания с гантелями стоя или сидя, концентрированные сгибания руки с гантелью в наклоне, «молоток» (стоя или сидя).

Трапеции. Шаги с гантелями стоя. Поднимание плеч с гантелями в положении стоя имеет определенные преимущества и недостатки в сравнении с иными вариантами. Вы не можете использовать такие огромные веса, как при работе со штангой, зато мобильность плеч значительно увеличивается, что позволяет прокачивать верх трапециевидных мышц с большей амплитудой и концентрацией.

Техника выполнения упражнения:

1. Наденьте поддерживающий ремень, присядьте, «прикрутите» кисти к ручкам гантелей стоящих у ваших ног. Поставьте ноги немного уже, чем при работе со штангой, чтобы уменьшить трение гантелей о внешнюю часть бедер во время выполнения сета.

2. Крепко сожмите ручки гантелей, используя хват «большие пальцы вокруг перекладины», ладони при этом развернуты к бедрам. Перед тем как поднять гантели с пола, выпрямьте и напрягите спину, поднимите подбородок вверх, сведите лопатки вместе.

3. Удерживая спину прямой, разогните ноги и встаньте, удерживая гантели по бокам.

4. Стоя вертикально, выполните пожимания плечами.

5. Подойдите к стойке и верните штангу в исходное положение, не расслабляя спину.

Примечание: вы можете выполнять упражнения с более легкими гантелями, лежа на животе на наклонной или горизонтальной скамье, поднимая плечи и сводя лопатки. В таком положении вы «пробьете» средний отдел трапециевидной мышцы.

Мышцы предплечья. Тут выбор упражнений очень богат — предплечья хорошо прорабатываются при работе над бицепсами и трицепсами, особенно хорошо при упражнении «молоток», а также упражнениями с гантелями, когда кисть во время движения супинируется. Также можно выполнять различные сгибания и разгибания хватом сверху или снизу (можно вращения) кистей с гантелями.

Грудь. Для проработки груди придется привлечь к тренировке, по крайней мере, еще 2 стула и дощечку подходящей длины и ширины, чтобы удобно было лежать и делать жим. На этой конструкции — жим или разводка гантелей.

Мышцы низа спины. Наклоны туловища вперед с гантелью за головой. Также можно делать обычные разгибания туловища назад лежа на полу на животе — тоже неплохое упражнение для длинных мышц спины.

Пресс. Обычно здесь проблем не возникает — список упражнений очень обширен, свободные отягощения в основном используются в качестве дополнительной нагрузки, когда со своим собственным весом становится уже легко выполнять упражнения.

Бедра. Бицепсы бедра хорошо прорабатываются упражнениями, приведенными для низа спины. Квадрицепсы: если приспособитесь удобно приседать с гантелями — это будет большой плюс для развития ваших бедер; выпады вперед одной ногой с гантелями в руках. Во всех этих упражнениях задействуются также и бицепсы бедер.

Икры. Различные подъемы на носки, лучше найти себе подставку для обеспечения максимальной амплитуды. Для увеличения нагрузки в одну из рук взять гантель. Некоторые просто с отягощением в руках ходят по комнате с небольшим выпрыгиванием или просто поднимаются на носки на полу.

Сделаем вывод: даже используя лишь одни гантели в тренировках, начав занятия с ними, можно первое время хорошо прогрессировать, причем при правильном подборе упражнений ваши мышцы будут развиваться пропорционально друг другу. .

Страницу подготовила Нелли БЕЛИК

НАРОДНЫЙ МАГ И ЦЕЛИТЕЛЬ

Когда возникает угроза простудных заболеваний, а поблизости «маячит» эпидемия гриппа, фитотерапевты настойчиво советуют не забывать о природном защитнике нашего организма — чесноке.

В фитотерапевтических справочниках указывается, что в чесночных головках есть эфирные масла, фитостерин, витамины C, B1, B2, B6, никотиновая кислота (витамин PP), органические кислоты, углеводы. Есть в нем и йод, калий, кальций, медь, магний, фосфор, железо, цинк и другие необходимые для жизни микроэлементы.

Благодаря такому богатому составу чеснок усиливает перистальтику кишечника, стимулирует выделение желудочного сока и желчи, подавляет вирусы и микробы, считается природным антисептиком. Во время эпидемий чумы и холеры люди намазывались чесночным соком и так спасались от этих страшных болезней. Его боятся глисты. И как утверждают знахари, десять зубчиков чеснока в комплексе с топленым молоком избавляют от всех видов паразитов. Через два часа после чесночной терапии нужно принять слабительное.

Этот овощ замечательно влияет на сосудистую систему, снижает артериальное давление, увеличивает силу и нормализует ритм сердечных сокращений. К тому же это растение усиливает мочеотделение и даже положительно влияет на половую активность. Если регулярно в свой рацион включать чеснок, можно улучшить аппетит, а женщинам в «женские» дни он поможет перебороть неврозы, справиться с головными болями и бессонницей. А если у вас фурункулез, высыпания на коже, лишай, с этим тоже справится чеснок, действуя как кровоочистительное средство. Но в то же время нужно знать, что чеснок содержит гормоноподобные вещества, поэтому при некоторых заболеваниях, особенно хронических, употреблять его нужно с осторожностью.



Чеснок можно добавлять во многие кушанья. Главное — его не кипятить, поскольку при температурном воздействии разрушается большинство активных элементов. Но не все люди хорошо переносят чеснок. Натуропаты замечают, что негативная реакция может свидетельствовать о том, что с желудочно-кишечным трактом не все в порядке — есть воспалительные процессы. В таком случае они рекомендуют за полчаса до еды проглотить сначала один, а затем два-три небольших неразжеванных зубчика чеснока. Это помогает также при дисбактериозе.

Лечебный чесночный салат

Вечером разотрите 3–4 зубчика чеснока со 100 г натертого на терке корня петрушки, заправьте оливковым маслом, посолите, добавьте по желанию и вкусу любые другие специи. Утром положите немного салата на кусок хлеба и съешьте. Это вкусно и полезно. Особенно людям с гипертонией, болезнями сердца.

При насморке

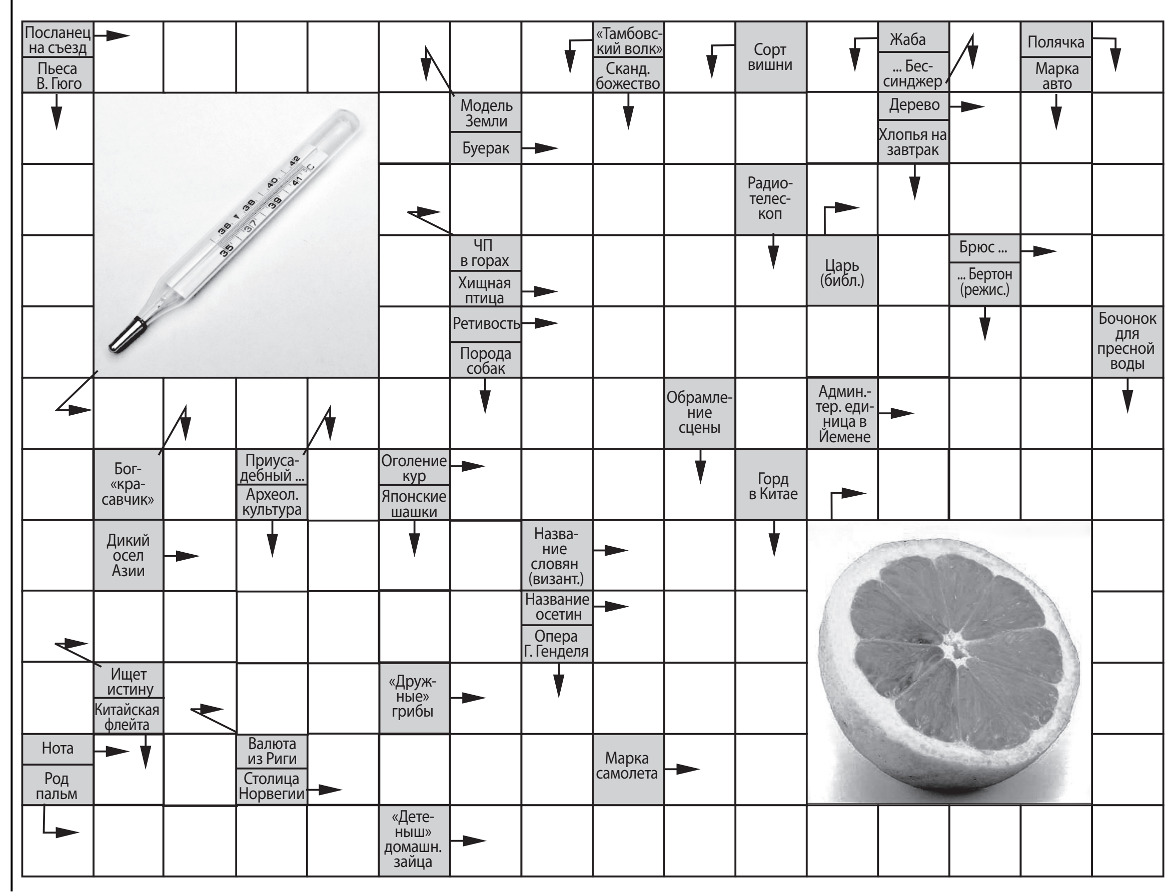
Берут одну часть свежеприготовленного морковного сока, одну часть растительного масла и несколько капель чесночного сока. Смешав их, закапывают в нос 3–4 раза в день. Можно также зубок растереть в кашку, чесночную массу завернуть в бинт и вкладывать на 10 минут (больше нельзя — будет ожог слизистой носа) в ноздри утром и вечером.

Чтобы не сердиться

Тибетские ламы всегда советовали пить молоко с чесноком. Считается, что такой напиток оздоравливает организм и открывает возможности для духовного самосовершенствования. Для этого нужно три зубчика растереть в деревянной ступе. Молоко нагреть до появления первых пузырьков, смешать с чесноком, добавить десертную ложку меда. Настоять эту смесь в течение семи минут и пить маленькими глотками, медитируя. Кроме этого, чесноком нужно смазать «точки жизни» и перестать сердиться. Говорят, что после употребления чесночного молока люди буквально перерождаются.

ВНИМАНИЕ! Каким бы полезным продуктом ни был чеснок, специалисты советуют быть осторожными при его употреблении и строго придерживаться отмеченной в рецептах нормы. При передозировке или избыточном употреблении чеснока может возникнуть обратный эффект — спазм сосудов головного мозга и сердца. Больным эпилепсией и беременным вообще не рекомендуется принимать чесночные препараты.

■ *Сканворд от «Трибунки»*



Ответы на сканворд в №93

По горизонтали: Бронь. Оскал. Босс. Де. Виноградник. Ог. Одни. Селедочница. Юнг. Хитин. Пуаз. Куб. Уха. ЕТ. Дракула. Роу. Точилка. Ба. Нептун. Берег. Сарв. Сахарница. Офиуса.

По вертикали: Вес. Космос. Однолюб. Неоген. ДГУ. Рио. Хари. Ода. Чха. Би. Дони. Дубец. Кондитер. Ара. Инцитат. Лукиан. Конго. Дуче. Липси. Уралтау. Курс. Сервиз. Канва.

Увага! В №94 від 1 грудня 2010 р. в матеріалі «Новый шаг в международном сотрудничестве» «29 сентября» слід читати як «29 ноября».

Редакция



Видавець: редакція газети «Трибуна трудящих»

Свідоцтво про державну реєстрацію ХК №1518-259ПР від 29.04.2009 р.
Засновники: Харківська районна рада, Харківська районна державна адміністрація

Наш сайт: **http://www.tribune.kharkov.ua**
Офіційний сайт ХРДА: **http://www.khrda.gov.ua**

Виходить щосереди та щосуботи українською та російською мовами.
Адреса редакції: 61052, м. Харків, вул. Червоноармійська, 4.
E-mail: Tribuna2009@mail.ru
Тел. 712-37-10. **Тел./факс** 712-00-56.
Головний редактор: Микола Хорошев.
Відповідальний за випуск: Ольга Попова.
Літературний редактор: Ганна Положій.
Верстка: Інна Денисенко.

Редакція залишає за собою право редагувати і скорочувати текст. Відповідальність за зміст та достовірність інформації у публікаціях несе автор, а в рекламних матеріалах (®) — рекламодавець. Редакція не завжди поділяє позицію авторів. Листи, рукописи і фотокартки не рецензуються і не повертаються. Листування з читачами тільки на сторінках газети. При використанні матеріалів посилатися на газету обов'язково.

Газета надрукована у друкарні ВАТ «Видавництво «Харків». Московський просп., 247, МСП, Харків, 61037.

Зам. 9- .
Тираж **2726** примірників.